



Spital Emmental

Modern. Menschlich. Mittendrin.

Sommerrezept aus der Spitalküche

Erdbeer-Gazpacho

Zutaten für 4 Personen:

- 1 rote Peperoni
- ½ grüne Peperoni
- 1 Salatgurke
- 1 kleine Knoblauchzehe, jung
- 600 g Erdbeeren
- 100 g Weissbrot
- 100 g Olivenöl, extra vergine
- 50 g Rotweinessig
 - Meersalz, frisch gemahlen
 - Weisser Pfeffer, frisch gemahlen
- 4 Minzblätter
- 8 Scheiben rustikales Bauernbrot, dünn geschnitten
- 4 Esslöffel Olivenöl, extra vergine

Zubereitung:

Die beiden Peperoni waschen, halbieren, die Kerne und alles Weisse entfernen. Salatgurke schälen, halbieren und entkernen. Den Knoblauch schälen. 500 g Erdbeeren waschen, putzen und das Grün abschneiden. Das Weissbrot sowie die Gemüse und die Erdbeeren klein schneiden. Anschliessend mit dem Olivenöl und dem Rotweinessig mit dem Stabmixer auf höchster Stufe fein mixen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Etwa 3 Stunden abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen und eventuell nochmals abschmecken, die Suppe darf pikant abgeschmeckt werden. Die restlichen 100 g Erdbeeren putzen, das Grün entfernen und klein würfeln. Minzblätter waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Die Brotscheiben in heissem Olivenöl rösten. Die Gazpacho in Gläser füllen, mit den Minzstreifen und den gewürfelten Erdbeeren dekorieren. Das geröstete Brot dazu servieren.

Tipp: anstelle der Erdbeeren andere saisonale Früchte verwenden, zum Beispiel Wassermelonen, Kirschen, Pfirsich usw.



Nächste Ausgabe

Das Magazin erscheint wieder im Dezember 2017 unter anderem mit diesen Themen:

Palliative Care – Betreuungsqualität am Lebensende • Haarprobleme: Pflegetipps für gesundes Haar • Schlafen: natürliche Produkte im Schlafzimmer

Nächste Publikumsanlässe

17. August, Burgdorf
Schlüsselloch-Chirurgie – was ist heute möglich?
Referent: Prof. Dr. med. Stephan Vorburger,
Chefarzt Chirurgie Burgdorf

24. August, Langnau
Schlüsselloch-Chirurgie – was ist heute möglich?
Referent: Dr. med. Alex Stupnicki,
Chefarzt Chirurgie Langnau

31. August, Burgdorf
Kardiale Rehabilitation – Training für das Herz
Referent, Referentin: Dr. med. Max Hilfiker, Leitender Arzt
Kardiologie Spital Emmental Burgdorf; Sarah Duss,
stv. Leiterin Physiotherapie, Verantwortliche Ambulante
Kardiale Rehabilitation Spital Emmental Burgdorf

14. September, Langnau
Kardiale Rehabilitation – Training für das Herz
Referent, Referentin: Dr. med. Stephan Zbinden,
Leitender Arzt Kardiologie Spital Emmental Langnau;
Martina Steffen, dipl. Physiotherapeutin, Verantwortliche
Ambulante Kardiale Rehabilitation Spital Emmental
Langnau

19. Oktober, Langnau / 26. Oktober, Burgdorf
Chronische Schmerzen – neuste Therapiemöglichkeiten
Referent, Referentin: Dr. med. Thomas Böhlen, Leitender
Arzt Anästhesie und Leiter ambulante Schmerztherapie;
Dr. med. Katrin Lindner, Oberärztin Anästhesiologie;
Dr. med. Florian Reising, Leitender Arzt Schmerztherapie
und Anästhesie

9. November, Langnau / 16. November, Burgdorf
Diagnose Diabetes – was kann ich tun?
Referent, Referentin: Dr. med. Bernard Chappuis,
Leitender Arzt Diabetologie/Endokrinologie;
Dr. med. Silvia Schwab, Leitende Ärztin Diabetologie/
Endokrinologie

30. November, Burgdorf / 7. Dezember Langnau
Hüftarthrose: Die Hüfte erhalten oder ersetzen?
Referent: Dr. med. Henk Eijer, Chefarzt Orthopädie

Beginn 19 Uhr, Dauer ca. 75 Minuten. Nach den Referaten
Fragemöglichkeit. Eintritt frei, Anmeldung nicht nötig.
Die Vorträge finden in folgenden Lokalitäten statt:

- Spital Emmental Burgdorf, Kurslokal (Erdgeschoss),
Oberburgstrasse 54, 3400 Burgdorf
- Spital Emmental Langnau, Restaurant, Dorfbergstrasse 10,
3550 Langnau.

Kurzfristige Programmänderungen siehe www.spital-emmental.ch